



কংলেক্স

KANGLEIKHOL কংলেক্স

১৯৭৯

12TH YEARS OF PUBLICATION

SEPT 1990/LANG-MERA 3387

সনামহী লাইনিং, পুন্নিরোন, থোমা কাংলোন, পুন্নিরোন ছলা, জৈমাং,
লোয়নজিলোনগী অমন্ত ডাইব সলাই পুন্নি-কমগী থাগী চেকোং।

হা জৈমা জৈমাও ।
ঐথোয়স লাকে জৈমাও
নোং চুই লাকম
য়েম্পাক তুপুন মলাকে ।
লম্বী নালি লাকম
ওয়ে হুং মলাকে ।
ঐথোয়ন হোং চাউরগ
চাউর বাজোল ফারগ
সনজেন থোংগী থোংয়াইদ
সমু ভোংছন লাকপদ
জৈমা নংবু কাউজরোই ।
হা জৈমা জৈমাও ।

★ লংজা নিংয়েং অথুব
★ লাইনংলো সনামহী বাইছোক
★ “দি হিষ্টার এক মানেশুর” গী নৈম-ভাবোল
★ অণনশুব নিং কবর গাংগনি
★ চকপ ফোং হুংগব
★ জৈমা মন্ত (কাংলোনগী ডাইব)
★ ওত হুংগসি কনাবুনো

কংলেক্স

★ সিদ-হিদাক (থোইহি—২)
★ মাইবগী হিদাক-খাউ (মাই-মাই নাব—১)
★ পুন্নি কাংলোন পুন্নিরোন (মাই-৫৭)
★ মসি মাইহোরোনগী বারিনি
★ জৈমালোন নৈমরসি
★ ঐ লাইরিক হৈবনি লমদমসিগী
★ চিন-কাংজৈ — জসিনচিংব ।

জৈপাম মেছোরে লাংচৌং মেচাক্রে জৈমনিংথো লৈতবরা থাগী মেকজো

চীন-কাংজৈ

(হৌদোং লম্বোইব-পেবেং)

হৌ: পেবেং

পে: অয়ো য়ো ইবংঙো

হৌ: ঐগী সকসিবু কয়ায়ুক কজবগে ?

পে: য়াইরী পরেং অচুয় ডারকী লোংজিল অতুয়'মুক ফঁজৈ ।

হৌ: ভালো ভালো ঈসক ইতোং

পে: তা লম্বোই কদায় চংলুবগে ?

হৌ: চংসিল্লকউ ননাদ তপ্প হায়গে মী তাখিনি, হৌজিক চংনরিব ময়েক
২৭ সি অনজিগ খারগ ময়েক ৩৬ ন হোংদোরুব বানোমুরিনিং ।

পে: তা লম্বোই য়াদৌরিবো ? চেকসিনজৌ ।

হৌ: করি য়াদনি ঐখোয়ন ভৌবো। ঐখোয় ডাক্তন মেস্বর ওইচুন
ব্রিডিউ কমিতি অম সেমশ্বেদনা ।

পে তা লম্বোই পাউ অম তথীগে—কংলৈচাসিংগী সক্তম থুগাইচুন
আর্জ্য ওলহরব, মীতৈলোল ডাংব-ইবদ বাঙ্গালি-সংস্কৃতি লোল
য়ানসিষ মসিদ লৌতুনব য়াওব খুদিংমক কোরেম্বর চিংহরব
নহারোলগী মীকম অমদ খন্নহৌরে ।

হৌ: বিকু । বিকু । হায়হৈদে পেবেং । কনা কনানোনে মথোং
হক্তবসিংছব ?

পে: হন্দকী ময়েকী মতাংসিদ পন্দিড হায়ব অয়ায়ব মীরোলসিমল্ল
তালম্বোই খোয়দগী লৌখোল্লনিম্ব হায়নহৌরে ।

হৌ: হকচাংসি দায়নিয়া ভৌরিবিনিং । এ । য়ারজ্জৈ । ঐ ... ঐ ...
চংলে পেবেং মথং খাদ 'মুক লাক্সগে ।

KHORIROI SANGLUP

(EDITORIAL BOARD)

KHORILANGBA (Editor)

Ng Kangjia

Joint Editor

S Apanba Khuman M A PT. 5th

TENGBANG KHORILANGBASING (Asst Editors)

Y. Thoibi Leima B A Ratna, PL PT 5th (Inst PL.)

P. Ngangomba Ningthem PL PT 5th (Inst PL)

Kh Ngamba M A. Phil PL. PT. 5th (Inst PT)

K Iboyarma B A B T PT 5th PL 5th

CHATLU HANGU AMASUNG YOK U LUP

(Go Ask And Preserve-Team)

K. Chaobi PL PT 5th (Inst P Hula)

Ch Khumanlemba B A Hons (R) M A Phil, (Inst. P H.)

H Manglemba P T 5th

SANDOK LUP (Circulation Cell)

Th Khoirou Khunthouleima B A.

M Chingulemba Moirang

KHANGHAL LUP (Advertisement Cell)

E Khunjaoba M Sc D.F Sc (Bombay) PT, 5th

LEGAL LUP (Legal Cell)

P Tomcha Advocate B Sc LL B PT 5th

CHEKSILLU HINGHALLU (Ladies Cell)

Th. Nganthoibi B A. PL PT 5th (Inst Hula)

Y Kangleima PL PT. 5th (Inst P Hula)

M. Nongleima PL PT, 5th (Inst P Hula)

Ch Chaningkhombi (A) M A. PT 5th

A Unbi Leima B A Hons (R) M A Phil

Th Chanu Ayangleima B Sc

ART SECTION

K Thoiba PL PT. 5th (Pena Loirang)

Kh Leisemba PL PT, 5th (Inst P Hula)

নৈনরোজিংগী লাভম

“লাইনিংথৌ সনামহিগী রাহস্থোক”

ইবিয়কপসিং :—(১) মাইগ্ৰাম কুল্ল লুবাং (নম্বোল, ফোইজিং)

(২) যুয়াম যাইকুল মঙাং (ইরোম মৈজাউ)

(৩) মুহিঞ্জ (লৈজাকপম),

9th Bn. M.R., Karong.

লাভম্ অসিদ ফোংদোকচরিব নৈন রাংং অসিগী হাখল্লোন্
অসি ইবিয়ক্লিবসিং অসিগীনি । কংলৈখোলগী ওটব হাখল্লোন্
নংচদে । পুকচেল সেংন জিনাংপু হুংসিজব জৈরশাকমচাসিংবু
পুকিং থোংচবনি ।

কংলৈখোল ।

হান্নগী কথা—

অচংপ কাংলুপ্ত লৈবিব সা-ঙা-উচেচুচিংব অসিগ চংপ ডমদব অসংব কাংলুপ
অসিগ পোকপগী মতাংদদি মায়দে । যান্ন খিন খেংনহল্লি । অজুব সিবগী
মতাংদদি কাংলুপ অনি অসি করিস্থ খেংনব লৈতে । অচংপ কাংলুপকী
মহুংদগী পুল্লি লেনবগী মতাং অসিদদি মীওইব ঐথোইন ইতোপ তোপ
মঙং অমনি । যাহিপ-চাকচা মায়দে, মফম-মতন খেংনহল্লি অজুগ হৌরক-
পগী মতাংদহু মীওইব ঐথোইগী মপোক্তি অজম-লক লুব মপুগী সাইওনদ
তাইবং মী ওইন পোককপনি ।

মীওইবগী লাংওন :—মীওইবগী মপোক অসি তাইবং পামব
মপুগী সাইওন অজমলক্ত ওইয়কপনি । তাইবংদ লুপি-লুপা থাইন পাল্লিব
মীওইবসিংগী মসা-মসাদ যাওরিব থবাইগ হুংসিংক সয়তুন হিংলিঙৈগী
পুল্লিদ অহাংবদ লৈবিব অতিকোক মক সিদবগী মসাবেনদগী মতম কোবী

পাছোইবীন অচংব মক্ক খাইদোকশীছন মালাং মুংসিংক লোইমন পছোশী
 নিংসা (স্বর) হোনজিনবদ পুসিনবিরজুন পছোশী ইমুংদ চংলগ অথোইব
 জেদ ভিলহল্লি। মসিন মীওইবগী অহানব লাংওননি। অনিশুব মথলগী
 লাংওনদি পছো ইপাগী অথোইব জেদ য়াওরব অচংব তাইবং মক্ক অতুব
 মতম কৌবী ইমান তাইবং হকচাংমুংগী পছোশী কোরোথক্ত পুথংপিরক্কে।
 অমম-অঙানবু সেল্লবিরীবী মতম কৌবী ইমাং লোইনছন পছোশী কোরো-
 থক্তগী অমুক খা-খোংদ পুথবীরজুন মতম ওইরে য়াওন জুরে হাযছন
 পলেন পিবুকমুংগী সিওমমুংদ থংথবীরক্কে। মসিন মীওইবগী অনিশুব
 লাংওননি। অহমমুংব মথলগী লাংওনদি পলেন পিবুকমুংগী সিওম মুংদ
 চীংঙু য়াইবীরেল সিদবন ইমাদগী জে তোং-সক্কনচিংববু মনিমুংদ চিংথোক্কে
 থা ১০ চংন সাবিরকপ তাইবং ঐগী অনৌব হকচাংবু মালাম লৈমাইদ
 পুথোকপিরক্কে। “হুংঙা” মীংলেন অথোইববু সোনব ওমজরে। মতো
 অমুং অহমমুংব লাংওনদ তাইবং ফাওরক্কিব মীওইব ঐখোইগ অতোপ্প
 কাংলুপসিংগ পোকপগী মতাং অসিদি তাইবং পানব মপুন য়ায় চাওন
 থেংনহল্লি অতুংগ সিরগ থরাইন অমুক হনখিবগী মফম অমমুং লম্বীদি চপ
 মাটৈ।

থরায় অসি অমক্ক ওইববল্লু মহাকী লৈফমগী মতুংইম মমিং অহমথোক
 খাইদোকই। মহাকী লৈফমগী মতুংইম মতিক মযাইল্লু চাওন থেংনহল্লি।
 অহানব মথলগী মমিংন মথরাই হায়ন কৌই। মহাক্তি মফম অমদগী মফম
 অমদ চংপ চোংব ওমদব হৌব অমমুং কংব নাটব মালাম লৈমায়গী অতোং
 অকুং নাইবব লৈমাই অসিদ হিংলিব অসংব কাংলুপ খিবিকী মক্কদ লৈ।
 অনিশুব মথলগী মমিংদি য়াইবী হায়ন কৌই। মহাক্তি মফম অমদগী
 মফম অমদ চংপ-চোংব, চেনব, হুংপ-পাইব ওম্ব, পোকপ অমমুং সিব
 নাইব সিংগী মসাগী মকোক্কে লোংদন লৈ। অহমমুংব মথলগী মমিংদি
 য়াইবীরেল সিদব হায়ন কৌই। মহাক্তি মালাম লৈকোইপুং অসিগী
 মথক্ত লৈলিব অচংপ-চক্তব, লেংলি-পাল্লিব পুয়মক্তগী অথোইব মীং-মক্ক

উব লাই ওইরিব নমি তাইবং মীওইবগী হকচাংদে যাওই। হকচাংগী মনুংদে
য়াইবীয়েল মহাকী লৈফমদি ইপা-ইপু অপোকপন অশ্বম তাকপিরম্বী—
অবাং কোব মরু অশ্বম লৈমাইদ খুনদা অহানব নোংমাই হাগবরা হাদচীং,
সেলো নিকবরা নিক্ত চীংগী মনুংদে লুপাণী থাকল মখাদ স্নাগী কখাল ময়ায়দ
মপানগী মুংসিং মুংসান য়ৌব ওমদব মফমদ চীংউ যাইবীয়েন সিদবন পুলি
অম চুপন লেংদন কাইদোংফম ওইবীতুন লৈ। ইপা-ইপু অপোকপন
তম্বীরমলিব অরিব পাওতাক অসিন তাকলিবসি মীওইব ঐখোইগী
কোকপুনি। মালেম লৈকোই অসিগী লৈগাইদ লৈরিব অবাংব খুদিংমক
মীওইবন কাব ওমদব লৈতে। মতোল লোয় হেক কাবগ অবাংব অদুদগী
কোরু অদুমক মহেলে। মরম অতুন “অবাং” হায়রিব বাইই অসিন
তাকপদি খাইদগী বাংবদি কোকনি হায়ন তাকপনি।

হকচাংগী মনুং অমদি মপানদ লৈরিব কয়াংসিং অসিগী তোঙান-
তোঙানব মগিং কয়ামরুম কোই। কোরিব মগিং খিবিব অসিগী মনুংদগী
খাইদগী মরুদি কোকি হায়বগী “কৌব-মরু” হায়বনি। হকচাংদ লৈরিব
কয়াংসিংগী মাগী মাগী মথৌ পোকপদগী সিব ফাওব মফম-মতম
কাইহনদন অবাং-মুংঙাইব-অনাব অকিব সৰুক ৪ অসিবু গচা খাইন
খংহলি। হকচাংগী কয়াং কয়ামরুম অমত্ত ওইন পুন-সিল্লগ “ঐ” অম
ওই। মতম লৈব খিবিব অগাং, মুংসিব, কল্লকপ, গিহৌব, চান্দিংব
খকনিংব মরম ৬ অসি মীওইব ঐখোয়গ লোইনতুন লৈ অতুগ বাখল
লৌসিং পাঙ্গলন থবক স্ত-নোমতুন পোংসক কয়ামরুম পুথোতুন সিঞ্জিব
ফাওব অবাং-মুংঙাইব খিবিব থেংনতুন হিংলিব মতম অসিবু “পুলি”
হায়ন কোই।

মীওইবগী হকচাং কয়াং কয়ামরুমগী মনুংদে বাখল লৌসিং হায়ব
অসিগী হৌরককম অসি স্তগী কোকী মনুংদগীনি। মরম অতুন কয়াংসিং
অসিগী মনুংদগী কোরু অখোইব ওই হায়তুন কোকী মসিংব অরিব লোনদ
পাইই তৌতুন “অশ্বম” হায়রিব বাইই অসি কোকপুনি। মালেম

লৈকোইপুংগী মথক্ত লৈরিব অচংপ-চত্ৰব লেংলি পাঞ্জিব পুয়মক তাইবংপাৰ মপু মসাদগী মৰু সন্দোকখিছন ওইহল্লিব ডাক্তনি। থবাই পানব পুয়মক্তগী অথোইব তাইবং-মীওইব ঐথোইদি পলেম ইমাগী পিবুকমুংদগী হেক পোক্তকপগ মালেম লৈমাইদ কোৰু হান্ন তারকই হায়বগী লৈমাই-খুন্দা অহাথ হায়রিব অসি কোকপুনি। কোকী মমুংদ থবাইন লেংদন লৈ হায়ছন মীতৈ লাইনিং পথাপকী মতুংইম চীংদগী হেম বাংব কোক অসিবু য়াহাৰাবদ য়াওদে-নিজ্তে হায়বদগী নোংমাই হাগবরা হাদ চীং-সেল্লো নিকবরা নিক্ত চীং হায়বনি। খাইদগী হেম বাংলব লবাই লেম-ফুগী ভোঁরোক ভোঁব সৰুগী মখাদ খোপ লৈ। লৈরিব খোপ অসিগী মমুংদ চীংঙু যাইবীৱেল সিদবগী তুংনফম যম্বাল ওইছন পুলি অম চুন্ন লেংদন লৈ। খোপ হায়ব অসি হকচাংগী মমুংদ লৈব খাইদগী মৰু ওইব অথোইব ঈ মখল অমনি। অথোইব হায়ব বাইহ অসি ইপা-ইপুগী অরিব লোনদ স্না হায়ন কোঁই। মরম অছন লুপাগী থাকল মখাদ হায়বদি লবাই লেমফুগী ভোঁরোক ভোঁব সৰুগী মখাদ হায়বনি। স্নাগী কম্বাল ময়াইদ হায়বদি মীওইবগী খোপকি মমুংদ মপানগী মুংসিং-মুংসান যৌব ডমদব মফমদ যাইবীৱেল সিদবন পুলি অম লেংদন লৈ হায়বনি। মরম অছন মীতৈ লাইনিং পথাপকী মতুংইম খংহল্লিব থবাই হায়ব অসি কোকী মমুংদ লেংদন লৈ হায়বনি। অমুকম্ব থবাইবু মীতৈ লাইনিং পথাপন স্ন-মহি হায়ন কোঁই। যেক ৭ কী অপোকপ ইপা-ইপুন সেন্ধীৱমলিব লাইনিং পথাপ অসিগী মতুং-ইম চীংদী তম্বী ঐথোইগী অথুঙ্গ লাইনিংদি থবাইবু নিংবনি। ইসাগী থবাইবু ইসান চেংন নিংজব হায়ব অসিবু স্না মহি লাইনিং হায়ন কোঁই।

লাইনিংথো স্না-মহিগী বাহনথোক্ত “লাই”—হায়বদি ইসাগী হকচাংব থবাইন কোনবীছন য়ান্ন লাইন লৈমিগৈ হায়বগী থবাইবু লাই কোঁৱিবনি। “নিংথো”—হায়বদি মতম কোঁবী পাছোইবীগ লোইনন অচান মীবাই খাইদন মকম মতম চপ চান নিংখিন মথো ভৌই হায়বগী

হাঙ্গাৰী মথী—

“দি হিষ্টরি ওফ মনিপুৰ”গী নৈন-ৱাৰোল

বাংলৈ থাংল থোংদ কগৰিব শ্ৰী হাংহেংবম ইবোহল ইব “The history of Manipur” হাংব লাইব্ৰিক অছগী নৈন-মীক্ষদ Presidium গী মেম্বৰসিং নীব ৱাৰোলসিং চেফোং অসিগী লাভমদ পাৰিৱিৰসিংদ মমাংগী ১৮৮৫ কয়াদগী থমজৰক্ৰি। মথী চত্ৰব ওইন Presidium গী মেম্বৰ দল্লিউ, কুমাৰকান্ত উজা অসিন নীব ৱাৰোল পাৰিৱিৰসিংগী মফদ অমুক থমজৰি।

—তেংবাং থোৱিলাংব

W. Kumarkanta

A member of the Presidium

I had been invited by the ‘Laininghal Phulo Mapok Numt Ningshing Thourang-Lup’ Imphal to be a member of the presidium of the Study/discussion on the history of Manipur by W Ibohal Singh with the participation of the writer himself and other educationists, lawyers, journalist and general public of Manipur at the Thambalkhong Meetei Shanglen on

নিংথো কোবনি। “স্না”—হাংবদি অৱিব লোনদ লৈব ফদব যোমব সিন্তব অথোইব পোং অছব স্না হাংব কোই। “মহি”—হাংবদি অসংব কাংলুপকী মফদ যাওৱিব মহি অমদি অচংগ কাংলুপকী ইসাদ যাওৱিব ঐ অসিবু মহি কোই। হাংবদি পোং অসি অহিংবসিংগী থৰাইগী কাইদোংকম ওইৱিব ফদালনি। তাইবং পুন্নগী ওইব মূংগ নাইজব মপু অম লৈ হাংবদি তাইবং থংই অছগ মহাকী মসক অসি তসেং তাইবং উব উমদবন লাইনিং পথাপ খুদিংমক মহাকী মমিং অসিমক্ৰি হাংব তসেং অবেক্ৰ মমিং অম থোনব

16-10-88. The Presidium consisted of three learned members, the other two members being Dr. L. Bhagyachandria singh at present working as the teacher of Philosophy at Imphal College and Shri S. Nilbir Singh, serving at present as the teacher of politics at D M. College. The Study/discussion started at about 10 A.M on the day

The history of Manipur written by Shri W. Ibohal Singh, at present working as the Principal of the Ananda Singh Academy has 623 pages (upto index of the book). I was given a copy of the book at about 3 P.M. on 15-10-88. I was able to see some headings only of the book before the actual study (discussion) on 16-10-88. Specially as I was not a student of History in my Master Degree Course I also read a little slowly I was also given a list of questions/queries about the book by the Thouianguap. My duty, as member of the presidium of the occasion

লৈতে। অত্ৰু মপু মহাকী মমিদি মসিং লাকঙমদে। কুৰুপ খুদিংগী লাইনিং পথাপন ইপুৰোই মহাকী মতিক ময়াইবু মুন্ন খংলগ মাগী মাগী মরোন্ন থোন্নরিব মমিং অসি অচুস্থ ডাক্তানি অত্ৰুগ লোইনন ইপুৰোই মহাকী মফমদদি মমিং ময়াম থোন্নরিব অসি অমস্তনি। ময়ম অত্ৰুন তাইবং ঐথোইন নিংগদব লাইদি চিংউ লাইনিংথো “স্না-মহি” হায়ব অসিনি অত্ৰুগ লাংকদৌব লাইদি থোইয়ুম লাই হায়ন কোই। থোইয়ুম লাই হায়বদি ইপা-ইপু, ইমা-ইবেন্নচিংব অসিবুন্ন থোইয়ুম লাই কোই। লৈপাকী নিংথো ওইরিব অত্ৰু অমদি অতোনবব য়োকখংপিব অয়ানববু ডাকপিবগ লোইনন চুমখোকপিব ওয় অত্ৰু অত্ৰুবুন্ন থোইয়ুম লাই কোই। মুণিসিংন লৈমসিংদ হেক চনবগ মহাকী মপুৰোইবু নিংখিন থোংন

was not only to preside over, with my two learned members, the important gathering of educationists, journalists and general public in general particularly was to elicit information/clarifications from the author himself about the book and concepts found in the book for onward informing/telling the general public as the general public might not know English when the author used words/concepts in English (as the History was written in English) as he spoke before the gathering. The task was a very difficult one and as the author himself also co-operated, the study/discussions was peaceful in general. The study/discussion continued upto about 4, P M.

The proceedure of the study/discussions of the day was designed like this: The author was to clarify/explain the concepts ideas involved in the questions/queries raised by the Thouranglup about the book While the author spoke about the book and concepts/ideas involed in the 'questions/queries the members of the presidium to elicit information/clarification from the author for onward telling informing to the general public who did not know

ভৌত্ৰন ল্যৎচব নীতৈ ইনাংকী চৎন-পথাপনি। মৱম অত্ৰন ভুপিসিংগীদি মপুৰোইববুত্ৰ “খোইয়ুম লাই” হায়ন কোই।

য়েক ৭ কী অপোকপ অনসুং উমং লাইসিং অসিদি মীওইবন হৌরকট্ৰদ যুস্তাল কৈবান খুয়াই অমদি লোন, মযেক, চৎন পথাপ, লাইনিং পথাপ, অপোক অসিগী থৌরম, লৈঙাকলোমচিংব পুন্নমক মখোইন সেথীৰত্ৰ ঙাক্তনি। মখোই অসি হিংলম্বনি হায়ব খংননবগীদমক্ত মখোইবু অমাইব—অমাইবৌসিংন অপোকপ খুৰুত্ৰ অমসুং লাই হয়াওবন-চিংব থৌরম কমাদ “চিংউ-খোইয়ুম” হায়ন তেংথানৈ। চিংউ-খোইয়ুম হায়বদি থবাই হকচাং হায়বনি। *

English well. After the author left the platform, Mr. Kangjia Gopal, the Philosophy teacher of the Oriental College and editor of Kangleikhol was to give his opinion about the questions/queries raised by the Thouranglup about the book. The members of the Presidium were to elicit informations/clarifications from him also as from the author himself. This was the procedure.

Before I actually try to give my findings about the concepts/ideas raised by the Thouranglup about the book as gathered from the speeches of the author himself and Mr. Kangjia Gopal and also from the informations/clarifications sought by the presidium, I shall try to give some clearcut meanings of some
—to be continued.

ইকাই থুয়জ্জব ইতিতব—

কংলৈখোল বেংনজ্জব মীক্ষগী ফাওখিব থুয়জ্জগী ইচক্খদি কংলৈখোলতন কোকহনব গুগনি। তসেনমক কংলৈখোল কংলৈচাসিগী থোজেননি। অদোমগী কংলৈখোল নম্বৰ ২৫ জুলাই ১৯৯০ মীক্ষম/১ পাক্খদ খঙহোদন নিঙমদব অমদি পোকখি। তসেনমক The History of Manipur সেক্সপিয়াৰদগী হুজ্জব ওঝা ইবোহলগী উপজাসনি। ওঝাগী লাইবিক অসি মমিংগ চান্দে হায়ন খনজৈ। ইবিব হাট্হেসিং অসিগী মতুং ইমদি “The History of Manipur According to Ibohal” হায়ন খোজবদি ওঝাগী গিংচং হেনগনি।

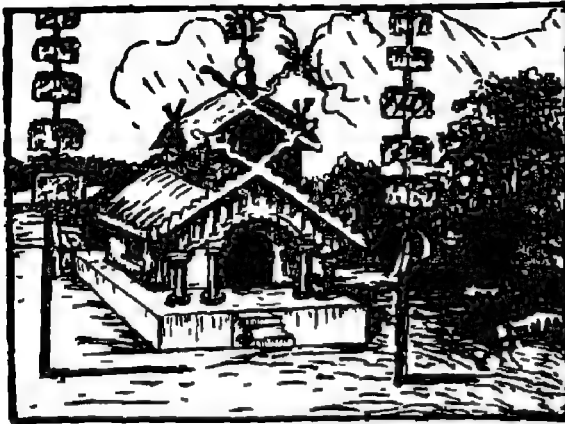
ইতিতব ঐথোদ মালেমসিদ হিলি। ঐথোয় বুদিমক ঐথোচগী লীথুল হোয়ককম খঙব পাল্লিবনি। অসেবে অচুখগীদমক্তি কংলৈচাসিংন তবায় ওকচরি। লাসিম্ব ওইদব থরন মসাগী কয়িক্তব থরগীদমক খনব তাবগদি কংলৈচাসিংগী ধেক্খবনি। মীক্ষম অসি মীয়াসদ খঙহনবীবগীদমক খাংগচরি।

অদোমগী

মনিহার লুৰাং

ক্যামটো মমাং লৈকাই।

“অহমসুব মিৎ করয় পাঙ্গনি”



লাইনিং নৈনসং
য়োইরেনসং, সলাই
পুঙ্গিম।

তিংবাঘ (ইউনিভৰ্চ) হায়বসি মরোল মরোল যাম্মী। মুংগী
তাইবং (ইম্বব বার্লদ), পানগী তাইবং (আউতব বার্লদ), পুঙ্গিংগী
তাইবং (মেছেল বার্লদ), তিবাংবাল (এম্বেল বার্লদ) অমহুং তাইবং-
পান (বার্লদ ওফ বিইংস) অসিন মপুং ওইব মবোলসিংনি। মসিগী
মথক্ত সনামহী লাইনিংদ লৈয়োল ৭, নোংলোন ৭ হায়তুন মরোল
২ অমহু লৈরি। লৈয়োল ২ অসিগী মহুংদ অমুক নোংলোন ৭ অসিন
অকুবনি।

তিংবাঘগী মরোল মরোল নাইন লৈরিব নৈনকুমসিং অসিগী মরক্ত
তাইবংপাঘ অসিন মযাম পুঙ্গমকী ময়ানি (সেস্তরনি)। থক থাগ
২গী তাইনবদ লৈ হায়বগী তাইবংপাঘ কোই হায়তুন হাকোকলোন থিলেল
সলাই অমাইলোন পুকোক কোব পুয়াদ ইছন লৈ। ময়ন অতুন
থায়দগী নকুব, থায়দগী লোয়নব অমদি থায়দগী অহাঘ ওইরিবসি তাইবং-
পাঘ (বার্লদ ওফ বিইংস) অসিনি।

পুৰ্ণিগী তাইবং

পুৰ্ণিগী তাইবং অসিদ অমুক মৰোল মৰোল নাইন লৈরি।
পুৰ্ণিগী খায়দগী হেৰ সিজিহ্নিৰ মৰোল অসি “ইমুং” (বলস মাইন্দ)
অসিনি। অহিং তুম্বদগী মিকপ থোরকপব “ইমুং ডাঘ” কোই।
ইমুংগী লৈরোল অসি হৌগৎলজুন মথৌ ভৌব হৌবকপব ইমুং ডাঘ
কোই।

খায়দগী চাউব খায়দগী পাকপ পুৰ্ণিগী লৈরোল অছন বাকোবলোন
খিলেল পুয়াগী মতুং ইম ইমুংপুং (সব-বলস মাইন্দ) কোট। লৈরোল
অসিন মীওইবন খঙথিব লৌসিং, তাথিব, উথিব, খনথিব অখঙব পুন্নমক
ফোতো নেগেতিভতা মমি তাছন লৈবৎল মৰোল মৰোল নাইন লৌথ।
মরম অছন পুন্নমক চংছন লৈথিব খঙথিব পুন্নমক অগন্ত মুংথব মাঙথব
লৈতন খেন্দুন থমফমনি হায়ছন পুৰ্ণিগী খায়দগী মপুং ওইব লৈরোলানি
খঙননব মসিবু মীতৈ পুয়ান “ইমুংপুং” হায়ছন থোনি। মফম অসিদ
মী অমগী লমচং-সাজং, পুৰ্ণচেল-থোইজেল, লিংজেল লিন্দা, বাথলোন-
ফিদম পুন্নমক হক হকুন লৈ। মরম অছন অখঙ অহৈসিংন পুন্নিবু সেম্বদ,
পুন্নিবু মঠে যালহৰদ ইমুংপুং অসিদ কাংলোন কয়াগী মতুং লৌছন
সেমগংপ হৌই। লৈরোল অসি ফরব মতমদত মী অছ তসেংন ফব
হায়বছ ওই। লাইনিং লখীনম্ব ইমুংপুংগী (সব-বলস মাইন্দ) লৈরোল
অসিবু চেকসিন্ন সেয়ে। অছন পুৰ্ণিগী সেম্বিৰ সাজেল কাংলোনসিংসিবু
পুক+সেল=পুসেল কোই।

সাজেল-পুসেল

হকচাংবু ফহল্লিব, হকচাংবু য়োফ্লিব, হকচাংবু চাং নাইন মপাজল
কলহল্লিব, হকচাংবু উইহল্লিব অমদি কয়াংসিংবু সেমগং সাগংপদ
সেম্বিৰ কাংলোনবু সা+সেল=সাজেল কোয়ে।

(১) সাজেল মৰোল ঃ—সাজেলগী মমুংদ চিংথৈরোল অচৌব,
চিংথৈ লাবরোন, চিংথৈ থরোইরোন, চিংথৈ অমোমলোন, চিংথৈ

কৈয়েনলোন, চিংথৈ চৈথেকলোন অমদি চিংথৈ চেক্কাপাই হায়নিব চিংথৈরোল ৭ অসিন মপুংনি।

চিংথৈরোল ৭ অসিগ সাগোন্নব সাজেল মরোল অমগ লৈরি। মথোয়সিংছুগী মছুংদ তৌলী য়াংলীৰোন, নিংথায়োন, উগহৌৰোন, থোংজেলোন, খুজেলোন, য়াংলৈৰোন, য়েল য়াহিণ, য়াওলোন, য়াংথেকলোন, লোংহৌৰোন, কৈয়েলোন অসিন মপুংনি।

মপুংসিং অসিগী মথক্ত চিংথৈরোলদন্স সাগোন্নব সাজেল সিংদন্স কয়া অমগ লৈরি। সাজেলসিং অসিগী অয়াস্ব সৰুক মাঙথিব তারপবনি। চহি ২৫ রোম চংন অহল লমল, অথঙ-অহৈ কয়া থলহৌছন সৰুক সিব লৈতন থিজিনহৌবদগী সাজেলসিং অসি সলাই কাংলোন সিদ্দমসংন অহকপ কংথোকপগী থৌদাং কয়া লৌজহৌছন কনজহৌবনি। থৌদাং অসিগীদমক সলাই কাংলোন সিদ্দমসংগী চহুৱা পীবা মথোনা ফব ফববী কংথোকপগী মপান নাইদব সিহা লৌথবসিংব ঐথোয়ন মতম পুন্নমক্ত কাউব ওহুৰোই।

অহকপ সাজেলসিং অসিগী মথক্ত পুন্নিৰোনগী, পুন্নিৰোন-জলাগী, সরিং-সরাঙ্কী, থাঙগী, তাগী, থৌগী, চৈরোলগী, ছংতমলোনগী অমদি সিংলী-নাউৱী মকল-মতীংগী সাজেল কয়া অমন্স লৈথি। পুন্নক পুন্নগ সাজেল মরোল কোয়ে।

(হ) পুসেল মরোল :—পুন্নিং মপাঙ্গল ৩ লৈরি, মসিবু থৌরম ৩ (থি ফংসজ ওক মাইন্দ) কোই। বাথল থহুগী থৌরম (থিংকিং), কাওব ওহুগী থৌরম (ফিলিং) অমন্স নিংব ওহুগী থৌরম (বিলিং) অসিন পুন্নিংগী মক ওইব পাঙ্গল ৩ নি। পুন্নমক অসিব পাঙ্গল কনথংহথ, য়োজুন থহু, চাওথংহথ, সেমগং-সাগংপ অমদি সেলনব কাংলোনসিংব “পুসেল-কাংলোন” কোই। চংন বাইহদ সাজেল-পুসেল হায়নিবসিনি।

নিংসা কাংলোন :—পুসেল-কাংলোলগী অহাথ সৰুক্তি নিংসা কাংলোনি। মীওইবন হামলেন ছুংসিংপু (ওন্নিজেন গ্যাসপু) হোনজিলি।

খমগোল জুংসিংপু (কাৰ্বোনদাইওক্সাইড গ্যাসপু) হোন্দোৱকই।
হোনজিনবগী থৌৱম হকচাংগী ঈব মপাঙ্গল পি, ঈব সেংদোকই, হিনবগী
মতীং পি। নিংসা হোন্দোকপগী থৌৱম হকচাংদ কাণিষ হুগী সৰুকপু
মপাঙ্গ তাংহোজুন হকচাংব অসেংব লাইসং হামবহু এইহলি।

নিংসা থিংব অমদি নিংসা লেপ্পন থবোহীব পোংখাইন্দুন পোক্তকপদগী
মথৌ লেপলকত্ৰিব মৰু ওইব কয়াং অসিবু অনৌব মতীং হাপ্পী,
চোকথবদগী কলি।

সিদ-হীদাক

(থোইহী - ২)

থোইহীদ মুকোজগী সৰুক অমদি ভিতামিনসিং যাওত্ৰিবসি থাবগ পোংচাক
৭০ যাওহি। পো চাক মখল ৭০ অসিগী মচংদগী পোংচাক থাবদি অনাব অম
নভগ অমগ ময়ী নৈন। ময়ম অহন যীটৈগী হীদাক কাংলোন থোইহীব
লেংদব মচল অম ওইন সিঞ্জিৱৱলি অসি যাম থঙন থদীৱলি কাংলোন
অমনি।

(ক) তুথ যাদব লায়নান মী অমথু অটৈ অনাব অমত লৈজবফাওবদ
গাং কংসিলচলি, সোহুহলি, বোক ডাওব চিবপগী লায়না পোকহলি, ৱাণল থম্বগী
পাঙ্গল হাংলকই। মটমথংদ উন্ন সিহলি। থুদোংথিব অসি কনগে হাংৱবদি
তুমগদব মতম পুং ১ হাংলিউদ, থুদম ওইন, তুমিমাং পুং ১০ দ তুথ মী
১ ন পুং ২ তাবদ ঈসিং লুছু লুছু সাব গ্রাম ২০০ দ থোইহী চা-চমচ ২
থাদবগ ওংখায়তুন চাং নাইন চয়োল ৩ থকপদ সিদ-হীদাকী কামবহু ফংগনি।

(স) ঈসিং যাকম হৌব, জুং লৈবগী লায়না উৱকব মতমদ থোইহী
গ্রাম ১০/১০ আকী—তুমিমাং যাচংবগী—তুমদাইগী মতম ৩ দ চা কপ ১ মম
সেঙ্গ ওংখায়তুন থকপদ অনাবহু কোকথিগনি।

(ল) সিঞ্জিৱোইদৌৰ মী :- ঈসিং পুকচং ৭ ৱান লৈব মীওই অমদি
থোইহী য়েমনব (এলৱজিক ওইব) মীওইসি দি মছ হাম লায়েংগনি, কোৱ
থোইহী সিঞ্জিৱগনি।

নিংসাগী মবোল ৪ অসিগী মথক্ত নিংসা মতেক্তমক হোনজিধ, নিংসা মতেক হোনোকপ, মতেক্তমক থিংব-লেন্ন মবোল ৩ অসি হাপ্গ নিংসাগী ফিথুপ ৭ অসি থোকই। নিংসাগী ফিথুপ ৭ অসিৰ অমুক নুপচিগ হোনোকপ—চিংসিধ—পিংব ৩ অসিদ পুন্নি। মপুং ৫ইব ফিথুপ অসিৰ নিংসা কাংলোনগী লোলদ “চিংথে ফিথুপ ৩” হায়ন খঙনৈ।

নিংসা কাংলোম হকচাংগী কযাং ৬ ক ংরী লৈনন কযাং অমমমতংগ মবী লৈনন সান্নদগ ৬ মকপু অমুক পুন্ন মবী লৈনন সান্নদগ ৬+১=৭ অসিন কযাং নিংসাবোন কোঁতুন অমুক ভোগ লৈথৈ।

নিংসাগী খোঙচং অমমমগ সনামহী জাইনিংগী মিংথে অমমমগ কোল্লন স'ন্নব নিংসা কাংলোন অতুবন “নিংসা-হৈবম ৭” কোঁতুন ভোগ অমুক নৈথৈ।

পুয়নকী মথক্ত চিংথে ফিথুপ ৩ গী নিংসা কাংলোম লৈথৈ। চিংথে ফিথুপ ৩ গী নিংসা পুৰ ওল্লবদি মীওইবগী পুন্নিংগী মপাজল অসি অযৌবী থাক্ত পুগৎলকপ ওমলে। মীথোই নীহেধ, য়োইবু-যোইহৈ, তীলপোক-লাইপোক তানবদ মায় পাকহলি।

মবম অসিন পুন্নিংগী কাংলোন্দ নিংসালোন অসিন অহাধ থাকী কাংলোন ওইনরকই। নিংসালোন অসি যাওল্লবদি অতেনব মতমদ পুন্নিংবু সেগগৎপ ওমগে। তঙাইবদ অসি লৈব মবম হকচাংগী সাতেল কাংলোনসিংদন্ত চিংথৈরোল সান্নবদন্তু নিংসা কাংলোন অচৌব, নিংসা কাংলোন মচা হায়তুন ংরম থায়ন সাগোমতুন লৈরিবনি।

হীৰী লাংসুং ৫—হীৰী লাংসুংলোন্দ মথল ২ থোকই। অমন মপান তাইবংদ লাংহিং লাংসেং হীৰী ফান্দুন, হীৰী লাংসুং ভিংতুন ঙসিংদগী লাই লৌথৎলিব পৰিংদ যাওরিব পানগী হীৰীয়োমি। অমন নুংগী তাইবং অমদি পুন্নিংগী তাইবংগ মবী লৈনব হীৰীয়োমি।

কাংলোন খংজদব অচন্ত গীসিংন পানগী হীৰীয়োন্দ যাওতুন লাইগী খৌজাল ফংই। নুংগী হীৰীয়োন অবুন্সিং তমতুন, ঙরাইতুন, সান্নতুন

মুং পান্ৰ অনিমক মসক খঙগে, উগে তাল্লিবছুবন মুংগী হীৰীৰোন কোই । মুংগী হীৰীৰোন খঙলবদি নিংলিব কাইংখৌ লাইৰেদীং তসি—মুংগী মিৎন (অহুম স্তব মিৎন) উব ফংই, মখোয়গী খৌজাল মিৎন উন ফংব ওয়া । হিংব-সিব অনিমক মাস পাকই ।

ওসিকাওবছ থিগুংপদ কংলিব অমদি চুমঙ্গিগুন য়েংলব হীৰোন (মুংগী হীৰীৰোন) অসি মথল ১৮ ফংলে । হীৰীৰোন ১৮ অসি হুপ-চিল্লগ ৭ নি । ৭ তগী অমুক হুপচিল্লগ ৫ নি । হীৰীৰোন ৫ দগী ৩ দ স্তমী ॥ ৩ অসিদগী খান্দদগী অথোইব ১ খঙংদ স্তমী ।

দীওইবগী তাংলব ৩ স্তব মিৎ অসি পাংননব কাংলোন হীৰী লাংসুংলোন অসি ওডাইকদন চংই । হীৰীৰোন যাওদনদি ৩ স্তব মুংগী মিৎ অসি পাংব ওমদে । হীৰীৰোন পুম্মকী অহৌবদি “নিংসা হীৰী” নি হীৰীৰোন পুম্মকী অরোইবন “অতিকোক হীৰী” নি ।

পুক্রিংগী অতোপ্প লৈরোন

অহুমস্তব মিৎক পুক্রিংগী নমুং হনজিন্ন লৈরিব অতোপ্প লৈরোংগ মরী লৈনৈ । মরম অহুন অহুমস্তব মিৎ পাংননব পুক্রিংগী অতোপ্প লৈরোনব হৌদোকপ তডাই ফদে । পুক্রিংগী চরাংনব, তহা ওহাব, ঈথক ঈপোক ময়াম অসি চনিং তাহল্লগ পুক্রিংগী ঈপাক অসি লেংদন থমগনি । পুক্রিংগী ঈপাক অসি ইংন লেংদন লৈরব মতমদ (মেস্তেল ইকিলি ব্রিয়ম) অতোপ্প পুক্রিংগী কাথলব হৌদোকপ ওয়া । পুক্রিংগী ঈথক ফাথব, চনিং তাহনব অমদি লেংদব ওইহনব হাযবসি অহুমস্তব মিৎ পাংননবগী লেংল অমনি ।

আমেরিকান সোসাইটি ফোৰ্ছ সাইকোলোজিকেল দিসাস' (এ, এস, পি, আর) অসিগী সাইকোলোজিক্স জানেং মিৎচেল অসি থিজিনব অসিগী নমিং চংলব মীওইনি । নিম্ব য়োৰ্কড জানে মিৎচেলন ইনগো স্থান কোব আভিস্ত অসিব মাগী থিজিনবগী শাঠৈ ওইন সিঞ্জিব চাংয়েং কয়াদ মীওইবগী মিৎ অনি অসিন উব ওমদব অডকপ পোংসক কয়া উব

ডম্বী চপ চাব খুদম কয়া ফংখি। চাংয়েং অমদ অতোপ্প কা অমদ হৈতুপ, সাতিন, কাতি, মচু সংলব লাইয়িক ময়েক, চৈসীং ময়েকসিং (নিয়ু-ময়েলস) অমন্তুং জিওমিট্রী ফিগর কয়া থন্নগ হংবদ ইনগো স্বাম চপ চপ চান খুদম ডমখি। মসিদগী মিৎ অনি নন্তব উব ডম্ব মীওইবগী অতোপ্প “ও শুব নিং” হায়ন কোফম থোকপ পাইশ্ব অম লৈ হায়বসি থঙখি।

“মাইন্দ বিয়োল্দি দি বোদি” ইব পেয়া-সাইকোলোজিস্ত দি, স্কোং রোগোন হায়—“পুন্সিং হকচাংদগী ভোভাম চংগ মসাগী কোয়ব ডম্বী পাজল অম লৈ।” পুন্সিংগী অহেনব পাজল অসিন থাপ কোয়ব ডম্বী, মিৎন উদব মফমদ চংপ ডম্বী অমন্তুং মিৎন উব ডমদব কয়া পুন্সিংগী লৈরোন অসিন উব ডম্বী।

মালেম লানজাও অহান্গী থোথোক অম :—মালেমগী লানজাও অহানবদ ইতালিগী ত্রেজ অমদ আপেলনা য়ৈবদগী আনে’স্ত হেনিংবে অসি পুন্সিংগী লৈরোন ১ হাংদোবখি। আনে’স্ত হেনিংবেগী পুন্সিংগী লৈরোন অতোপ্প অম হাংদোবপগী থোথোক অসিন মরম ওইদ্রন নহাক মসাগী বাংমদ পুন্সিংগী লৈরোন অসি থোরতুন মসাগ চপ মাগব হকচাংগী পোলাংদি যাংদব অম উখি। মচুগী পাইশ্বন মসাগী বাংমদ থোকপ থোথোক উব ডমখি। মিৎ ২ অসিন উব ডমদব কয়া মাগী পুন্সিংগী অতোপ্প লৈরোন অমন উরকপ অদুদগী চহি ১০ গী মতুংদ হেনিংবেগী ফাওব লাইয়িক “এ ফিয়ারবেল তু আর্মস” হায়বসি থোকখি।

অফাওব মী কবা অতুমশুব মিৎকী খুদম ফংখি :—মনিং লৈবব ভর্মনিগী আইব জোহান বোলফং গেতে, ক্রুসিয়াগী ফাওবব আইব দোস্তোয়েপসকি অমন্তুং মালেমসিগী মনিং চংলব সক্রাইব গে, দে, মৌপাসন্ত, এদগার এল্লান পে অমন্তুং দি, আইচ, লোরেঙ্গ—অসিনচিংব কয়গী পুন্সিদ অতোপ্প তাইবং অম উরকপ অমন্তুং অতোপ্প তাইবংগী ফজব, বাহ্ছোক, মমল নাইদব লৌসিং কয়া অমদি কাউডমদব থোথোক

কয়া সকথংখি। মুংগী তাইবং অম লৈ হায়বসি মিৎ অগন উব কংখি। পুন্সিসিং অসিদ পুন্সিংগী লৈরোন অম হৌদোকখিবগী য়ারী লোইন য়াওরি।

মরম কয়া লৈবন অহুগন্থব মিৎ পাংব হায়বসিদ তঙাইয়দন পুন্সিংগী অতোম লৈরোন অম হৌদোকন সিঞ্জিব ওম্ব হায়বন্থ লোয়নজব মচাক অমনি। মপানগী তাইবং অসিদগী মুংগী তাইবং অমদ লুপথবগ অহুগন্থব মিৎ পাংননব হোংনব অসিব কংলৈপাকসিগী পুন্সিং কাংলোন খঙব অখঙ

মাইবগী হীদাক-খাউ

(য়া-য়াবী নাব-১)

মনামহী লাইনীংদ মুম অদি লাইসংনি। মাইবরোন্দ মুম অসি লাইয়েং-সং অমনি। লাইয়েং-সং অসিগী হীদাক-কোন্দি (ফারমাসিদি) মাইবগী হীদাক-খাউনি।

য়া-য়াবী নাব :- য়া-নাব য়াবী নাব, য়াং-নাব, চীল-নাব মনম নমখিব অনাব কাংলুপসিং অসি য়া-য়াবী নাবগী পনথোঙ চলি।

লায়েং :- লাইয়েং পুন্সাকী অমাদ য়া-য়াবী নাব হৌবকপগ খোঙন সৌকত্ৰিব লৈমৌ লৈপাক অত কংন ফোরগ মবুপ লৌরগ মৌতথুম মচেং ১ মৈদ ইক্কাগ হোংখায়নছন য়ারী য়াংখোঙ অত সেন্ন সিন্তুন সে দোকনি, দৈসিং অকবন সেন্ন হোংখোকদবনি।

(ক) উরীকসিবী মনা অত মহী লৌরগ মহীছদ মৌতথুম মৈদ ইক্কাগ থাংন খেলুন মকুপ থয় লৌরগ য়ানখাইনগনি। হীদাক অসি অমুকী চাকচা তোকপদ অমুক চমিদাং চাকচা তোকপদ অমুক তুন্সমদাইদ অমুক য়াবী খোম্বদি য়ায়াই হৌব, য়ারী চখবগী লায়না য়হলি।

(স) চাকচা তোকপদ য়া হীদাক হাপজিঙেদ গাজব অম তোইন সাংছন মহী অত য়ারী য়াংখোঙ চেননব কুপ সাংগাইছন চাববদি য়ারী য়াংখোঙ মাঙহলিব মহীক পুন্সমক হাংলি। গাজব মহী অসিন য়াবীদগী দৈতাব ডাকথোকই।

(ল) তোমাল পাৰীগী মকু অমমং মেখি মনা য়ান্বগ সাংছন মহী উবন য়া নাব, য়ারী নাব (গিনজিভিতিস), য়ারী পোমথোকপ (পাইওরিয়া) লায়নাসিং কহলি। য়াগী এনামেল মঙলাকপদগী কহু ওম্বী।

অইহিসিং “পুক্রিংগী চিক ফংব” হাবন কৌই। নিংসা-কাংলোন অমদি হীৰীকোনবদ “পুক্রিংগী চিক ফংব” হায়ব অম হেক হেক সাগোৱবিবসি অহুমসুব গিৎ পাংনবগী পাইস্ব অম ওইবননি।

পুক্রিংগী চিক ফংব :—পুক্রিংগী লৈয়োন আতোঙ্গ অম ফংবব পুক্রিংগী চিক ফংব কৌই। লৈয়োন অসি ফংব মতমদ মপানগী নাকোং ২ অসিন মপানগী খোনজেল তাহক্কে, গিৎ অনি অসিন মপানগী পোং উৱক্কে—পুক্রিংগী ঈথক অমত্ত হৌদন ইংন-চিক্কা-সাল্ল মপাঙ্গল অসি ফুদোৱক্কে মিং ২ ন নাকোং ২ ন উব ওমদব তাব ফংদব লুংগী তাইবং অমগী সল্লম উব ওম্মী লুংগী তাইবংগী তাপ্তে’ল্ল খোনজেল তাব ফংলকই।

অহুম অহুমসুব গিৎ পাংছুন পুক্রিংগী চিক ফংবদগী উব তাব হৌসিং কযান মীওইবগী গৌসিংগী পুক্রিংগী মগল নাইজব মপান নাইজব লল হাপচিল্লকই। কাংলোলোয় কযান সাইজ্জি কযান, সি.উ (সিয়ার কযান,) বাখলোয় কযান (থিক্কা কযান) পুক্রিংগী লৈয়োন অসি হৌদোৱক্কে গীওইবন খডব ওম্মাদব ইংডেঙ্গন কয়, দিস্কাভি কয়া, কাংলোন কয়া নোন গীওইবগী চাওংলোলোয় হাপচিল্লকখিবা।

পুক্রিংগী চিক ফংব লয়েলসিং

চহি লিসিং কযাগী চাংঘেংন ফংলকখিব পুক্রিংগী চিক ফংবদগী মপুং ওইব লয়েলসিংদি মখাগীসিং অসিনি :—

(১) অপাস্ব-গিহৌব-কলকণ নেতাদব-তহা তহাব পুক্রিংগী ঈথকসিং অসি কাথছুন পুক্রিং-বাখল চনিং তাহক্কা (মেস্তেল ইক্কিলাত্ৰম কায়হন্দব)।

(২) নিংসা-কাংলোন (ত্ৰিদিং এক্সরসাইজ) সাল্লব।

(৩) হীৰীয়োন তস্ব অমসুং থবক ওইন পাংথোবপ (হায় লেভেল মেদিতেসন ভৌব)।

(৪) পুক্রিং কাংলোন খডব (সাইকোলোজি হৈব)।

(৫) হকচাং মল্লং মপান লেংন থস্ব (হেলথ মেস্তেনাল)।

- (৬) পুন্ডি চৰাংনদব (কাল্‌ম্‌ লাইফ্‌ অম্‌ ওইব) ।
- (৭) অফব মৰুপ-মপাং তিন্নব (এনলাইভল্ড ফ্ৰেন্দস সার্কল) ।
- (৮) অবাংব পান্দন থম্‌ ওম্‌ পুন্ডি অম্‌ ওইব ।
- (৯) বাখলগী পাজল (বিক্ৰিং পাবার), ফাওবগী পাজল (ফিলিং পাবার), নিংবগী পাজল (বিল পাবার) কনথংহম্‌ । অম্‌ম্‌ম্‌
- (১০) অফব চাইগোইম্‌ম্‌ অম্‌ লৈব (ইনভাইরনমেন্ত্‌ ফব) অসিনি । *

পুন্ডি-কাংলোন পুন্ডিরোন

(য়াঙ-চং)

লিং-ওংপগী সাজেল নম্‌গ থবক তোব বাংপ মী অছ হকচাং লুমথবকনি, পাজল সোনজিহকনি, লায়না কয়া মথং মথং শোক্তকনি । মত্‌গী মরমদি চাৰিব চিনজাক্তগী ফংলকপ লিং-ওংপগী পাজল (কেলোৰি) মসোং অছ সিজিন্নব ওমদব অসিনি । মবম অসিনি পু'ন্ডিরোন চংপ ওড়াইফবনি ।

য়াঙ-চং

(ক) চংপ হাংবসি পুন্ডিগোনি । তপ-চং, যাংচং, য়াঙ-চং হাংবদন খোঙচং অসি ৩ খোক্ত খায়দোকহ । থুবপ য়াঙন চংপব "য়াঙ-চং" কোটন । য়াই-চং কী সাজেল পুং ১ দ কেলোৰি ৩৫০ সিজিন্নব ওমী । চাংচংকী মীওই ১ ন পুং ১.৩০ য়াঙ-চং সাজেল তোববদি কেলোৰি ৫২৫ সিজিন্নম্‌ন মতিক চাংব সাজেল অম্‌ ওইবে ।

(দ) তপ-চং হাংবসিনি ইংন মডম সান্দন চংপসিনি । তপ-চং অসিদি সাজেল চিংদে—সাজেল চিংব তারবদি পুং ৩.৩০ দগী তাদন চংপ তাই, মতম য়াঙই । য়াঙন চংপ থুবোম্‌ অমদি ফৈগলগী মকল (মসল) লেমগংলি, থুংগী অকোয়বদ পুক থাংগংপ মাঙহলি ।

(ল) য়াঙ-চং সাজেলন থবোমী ফহলি, থমোয় মপাজল কনহলি, জী জৈচেল ফহলি ।

(ম) য়াঙ-চং সাজেলদ থং নিংখিন হাইগনি । মতন জৈচেল কনথংনবত্ত নম্‌ন চাকথাও অমদি থিৰিল ফগংহম্‌ন চাব তুমহলি, অমাংব য়েংংহম্‌ । য়াঙ-চং ফব মমল নাইতব পুন্ডি বাম্‌ ।

“চকপ ফয়েং হৰাওব”

লৈরোং-লৈথেং লাভম

ইজব

কোইজমচা থোইব অডোম
সলাই পুশিকম (পেনা লোইসং)

হামগী মথা—

ফয়েং হৰাওবগী লাইহৌদি ফাইবেল ১২ পানবদ হৌই। হৰাওবদি লাইচাগী মতুং ইম ৭ নি হৰাওব অমতুং ১২ নি হৰাওব য়াওই। থাইনদি খুন অনতমক হৰাওবম্মী। হৌজিক্তি মথা-লৈকায, অৰাং লৈকায হায়চুন হৰাওব। চহি অমদন মথা লৈকাযন হৰাওই, চহি অমদন অৰাং লৈকাযন হৰাওই। চকপ ফয়েংন হৰাওব হৌবগী মৎং মতৌ ১মুং হৰাওবদ সৰপ ঈসৈনচিংবগী নওং অমুক য়েংলসি :—

ঈকৌব চংপগী মওং :—

ঈকৌব চংপগী মওংদি য়েংলোম-ওইরোম পৰেং অনি কাণ্ডপ লেপকনি। য়েংলোম থংব কৌফুগী গাইবৈদ মুপা পৰেং ডাক্ত লেপকনি। ঈসাইফু মুপান পুগনি। ঈকুম ঈতাবন ঈকোন (পুথি) দ ঈতাগনি। ওইরোম থংব লোইয়ালাকপগী মাইকৈদন মুপীন ঈসাইফু পুগনি। মাইবন কৌফুগী মাইকৈদ ১মুং মাইবীন লোইয়ালাকপগী মাইকৈদ অমুম্ম গাইকৈ অনিগী গাইব ১মুং মাইবীন লমজীংগনি।

অমুম্ম য়েংলোম-ওইরোম মাইকৈ অনিদ কাণ্ডপ লেপগ থোংহৌ চপ মান্নন পেনাখোংচুন ঈকুম ঈতাৰ চংকনি। পেনামু মাইকৈ অনিগী থোংই। হায়বদি পেনা থোংব অনি চংই। কৌফু মাইকৈগীদি হিৰি তীংব, ঈসাইফু ঈতানব, পুম্মক গাইবন ভৌই। লাইবাংদি চেনদে। লোইয়ালাকপ মাইকৈগীদি কোনযাই জনব, খম্মোম লাকপ, ঈতানব

উমনমক মাইবীন জৌই লোইঃ ন লাইবাঙল চেপ্লি । ঠকুং ঠতাৰ চংপদ
মাইকৈ অনিমক ঈসৈ সকনি । ঈসৈদি মথাগী অনুম্ম সকনি ।

কৌক্ৰ মাইকৈগী ঈসৈ ৃ—

হা লাইনিংথৌ
সাবী নোংয়াই সিংখোং
ললহা লুপাই হে—
সমুৱা—থুংনিংথৌ তু-তা
হা . হা . . . লমহৌসে ॥

হা লাইৱেথৌ
লাইজ ঈথৈৱেন নাগুংবী
মালেম সনা লৈখানোনদগী
হা হা কাবকও—হে ॥

লোইয়ালাকপ মাইকৈগী ঈসৈ ৃ—

হা লাইনিংথৌ লোইয়ালাকপও
চুংগোই উক্ত লকপও
তীমেন থুংন পাইবও
থৌসা থৌইব লাইনিংথৌ,
লাইজ ঈৱোনমুংদগী
হিৱী তোংদম কানন
খুবাক তাবু থুনা
বাংলেন মৱাং হৌন
পেনা সান্নৈ ৱাইন
সৱিক চোমজাও থিংন
খুদাং থেৱে হাইন
হা হা লমহৌসে "" হে ॥

হা লাইৱেদ্বী
 খৌছ মুংখেল লৈমও,
 খৌছ মুংপাকথক্ত
 খৌমোম লাডোল হৈবী
 খুবাক তাবু খুন
 সব্বিক চোমজাও খিংন
 লাইজ ঈৰোলমুংদগী
 হা . হা .. লমহৌসে—হে ॥

অন্তম্ণ মাইকৈ অনিমক ঈসৈ অসি সব্বতুন ঈকুম ঈতাগনি।
 ঈকাৱকপসু চপ মাগ্নন কাৱকনি। ঈকাৱকপদসু ঈসৈ সকন-সকন
 কাৱকনি মথাগী অসিন ঈকাৱকপগী ঈমৈনি। ঈকাৱবপদদি পুন্ন ঈসৈ
 সকনিগনি।

মাইকৈ অনিগী অপুনব ঈসৈ :-

থা লাইনিংথৌ ল ইবেদ্বী
 জগৌ লেপলৌ লৌন
 হা হা .. চংলসে—হে ॥
 থান্বী মৈবু মৈওকএ
 হা হা চংঙসে—হে ॥
 ভৱা ফৌদাং কাংসে
 ডানু খোংগান কানসে
 খৌজু লমওক ওকন
 হা .. হা চংঙসে—হে ॥
 সনা সংগাই যৌবে
 হে লাইনিংথৌ—হে,
 মাংগোন খেনজোং কান

চংঙসে ... হে,

সনা ফম্বাল-লাংদ

হা ফমকম ও—হে ॥

অসুম্ম চকপ-ফযেং হরাওবদ ঈসৈসিং অসি সকতুন ঈকুম ঈভাগনি
১সুং ঈকাগনি । হরাওব হৌব লাইহৌ মুমিংকী নোংঙানবদগী মুমিং
খুদিং লাইদ সরেন কংকনি । থোংব-থাকপ, চাক যেনসাং পুম্মক
লাইমাংদ থম্মগ লাইদ বংলগ জগোই সাগনি ১সুং ঈসৈ স্কনি । অসুম্ম
সাব-সকপ জগোই ঈসৈ অসিব চাকচা মাংদ সাব জগোইনি হায়ছন
চাকমাং জগোই ১সুং চাকমাং ঈসৈ কোই ।

চাকমাং ঈসৈ :-

১ । হো চনিং লৈম মসাইকোন
থোরিন ফাব লাইকোনমুং
পামেল ওইন হৌব লৈ
লৈরাংগী লৈনা তাবু হায়রগ
নীডোলগী সোরি মানব লৈ,
লৈরাং মান পোম্মগ
লুপাগী কোনছম মানব লৈ,
সীডেন মান পোম্মগ
সনাগী পথাং মানব লৈ
সীডেন করি লৈনোনে ?

২ । অরাংন কৌত্র অসুম্ম
খোইয়ুম খুন্দা হানব লাই,
উন তরুক ঈথাব
উনবু তরুক ঈরিব,
স্কুমু থম্ম বায়েনব

লাংবু থন্ন হাতেমৰ,

ঈমা-ঈবেম্ব কৌমু লাইৰেদী
সালাও-লালাওখোন কণবীয়ো,
ঈমা-কুমদম কুমদমবী
ঈডেন কুমদন কুমথাইবী,
লাইনিংথৌ লাইৰেদী— দে ॥

অশ্বমু চকণ ফয়েংন হৰাওবদ য়েলহৌউদগী মতো অশ্বমু চংনয়কই ।
অসিদম্ব নন্তন লাই কৈখেল কাবগী ১২২ কুম্বগী ঈস, লাই চীং কাবগী
ঈসে ১২২ চীং কুম্বগী ঈসে, লাই নাঙশ্বমবগী ঈসে, লাইগী যুঙৌ থোংবগী
ঈসে অসিনচিংব ।

গথাদি মথং চেফোংদ

ঈমালোল নৈনরসি

চীং নিংথৌ অশাম্ব থেংথং অচাম্বগী হাকথক্ত মতমগী থোংলৈ শ্বয়চুন কংলৈ
ঈয়েক সকথক্তে । কংলৈ ঈয়েক তম্বয়ে । পুয়া কৈখেল কাবক্কে মতমগী থোংলৈ
শ্বয়ক্কে । অক্কাব লনগৈগ অনৌব পুইক্কা ড়মদাহ হৈন তাহরমতুন হয়েংগী লবীব
সেম্বসি ।

উতোং ১ :—চেং ওম্বব ফৌ ওম্বব পাঁদম অম লাক্কা ন হা উতোংদগী কক্কা
সেম্বলৈ লৈপাকী চংনবী মচাং অমনি । চেং যেকক ১দগী চেং উতোং অমনি থর চাউব
হেল্লি । অক্কাব মতমদ চংনয়ক মক্কা ঈন চেং ওম্বব মচাং অমনি ।

খম ১ :—উতোং ৭.৩০ বু খন ১ কৌনয়মী । অক্কাব মতমগী চেং ওন মচাং
অমনি ।

চেংখায় ১ :—উতোং ৭৫ ন চেংখায় ১ নি । খন ২ ওম্বগুচ চেংখায় ১ কৌই ।

চেংকোক ১ :—উতোং ৩০ ন চেংকোক ১ নি । খন ৪ নন্ত, চেংখায় ২ নন্ত
চেংকোক ১ সাইব চংনয়কই । খাখনগী মচাং কাংলোন অমনি ।

অক্কাব লোল

- (১) হক্কাব নংতি ঈম্ব তোংকা
চিপা ওম্বলকনিয়ৈ ।
- (২) ঈসি কৌপা বোংসিতি উনগী
অতোল নাইক্কে হৈ ।
- (৩) পাথৌ ঈপিংঙাতি নোমপা
কনশকিনিনা হোনেং চাউনেংনা
পানক্কে ।

অনৌব লোল

ফক্কাব নংতি ঈ হিংন
খকপন ওম্বলকনিয়ৈ ।
ঈসি হুনিংলিদি পুই-
লৈতানব তোক্কেদে ।
মক্কা ঈখোয়নিদি
খকক্কা হব কক্কাব ঈয়ল
ঈম্বম ময়াং কায়ন পানদি ।

(১) অট্টৈঙী কংলৈপাক মনিপুৰ নত্ৰে ফংবিৰগনি

এনজী, কাংজীযান ইব “অট্টৈঙী বংলৈপাক মনিপুৰ নত্ৰে”
অহুগম্ভব খুংনম অমুক ফংবিৰগনি। খুংনম অসিদ মহাভাৰতকী মনিপুৰ
যাওব পাকল (মেপ) সিং অমদি কংলৈপাকী মুক্ষম বাংলাগী স্ক্ৰুগ
অমিৰ পাকল মসাগজগী নৌন ফোতো কাপথোজুন অপাকপ সাইজদ
ব্রোক সাজুন হাপচিনজরে।

(২) মীতৈ ময়েক তম্বব মপী লাইবিক (help book) ফংবিৰগনি

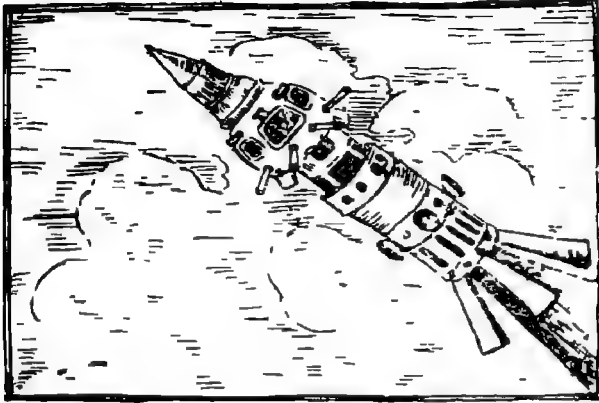
মনিপুৰ গোভ: ন লোখজুন জুলসিংদ ক্লাস VI কী তেজবুক ওইনবিৰ
“মীতৈ ময়েক তম্বব মপী লাইবিক” হামব অহুগী help book
ওঈন সরকারগী রিগার্স পস’ন এনজী, কাংজীযান ইব অহুগম্ভব খুংনম
অমুক ফংবিৰগনি।

লাইবিক ফংকম—

কংলৈখোল সংলেন

ভেরা খুৰাইজম লৈকাই, ইক্ষাল।

ঔসিং মন্থ কাংলোনগী তাইবং



কাংলোন নৈনসং,
সলাই পুন্সিফম।

ঔসিংগী কাংলোনগী তাইবংদ (সাইন্টিফিক হার্লদ) “দেদ বাতব”
হায়ন খঙনবিস কংলৈপাক অসিংগী অথং অহৈসিংন “ঔসিং মন্থ” হায়ন
খঙনবকই। পাংথি কোমথি অমদ, চীংগী লোক অমদ নজগ পুথি-
কোন অমদ লৈরিব ঔসিংগী চাং পুন্সিফম ঔসিং মন্থ ওইদে। ঔসিং মন্থ
হায়নসি ঔসিংগী অণ্ড চাং অহুগী মন্থদ মচাং খরদং তোঙান্ন লৈ।
নরিগুন্দ ঔসিং মন্থগী সৰক অসি ঔলৈ মচা অম হইন মতেক অমতাং লৈ,
ভুগছন লৈবন্থ যাওই।

খকলুবগী মটহ —সা সন্ন ঔসিং মন্থ অসি হেক খকলুবগ খুদন্ত
ভাওছন তুই, চংপ ওমদে। মরাইপক থিরবদি মন্থক বংখংলগ সিথি।
মীন খকলুবন্থ কোক হাইবংনব, ওনিংব, পুক বংখংপগী খুদগ হান্ন তৌ-
বকই। মরাইবক থিরগ সিথি, মচাং যামজগ হুমিং খর, চয়োল খর, থা
খর লাইবন্নগ হিলেকপন্থ যাওই। অহুবু গী সিব হু অমনি হায়ন ঔসিং
মন্থ অসি লোগনি।

ফ্রান্স লৈপাক্ত ঈসিং মনুৰু খঙলকপ :- ফ্রান্স লৈপাক্ত ঈসিং মনুৰু লৈ হাযবসি চহি কযাগী সমাংদগী খঙনরবই। ষ্টি: চহিৰোন ১৯৪০ গী মে থাগী চৈচৎ ১৬ ত নাজি লাক্সীসিংন পেরিস তাম ফুজিল্ল-বদ ফ্ৰেন্স সাইন্তিস্ত ২ ন জোলিঙ-ক্যুরীগী চাংয়েংসংদগী (লেবোৱেত-রিদগী) নিংখিন সিল তৌরব কোনসিংদ কিলোগ্রাম ১৮৫ গী ঈসিং লোম পুছন থা থংব ফ্রান্সত চেল্লমী। মথোয়ন লল থুম অমত্ত পুৰমদে। ম্পগী কে, জি, ১৮৫ গী ঈসিংসিতং কল্পব হোংনরমী।

ঈসিং হাঙ্গ কোনসিংছ যাম চেকসিয় বোৱছ্যক্স যৌরব নভগদ ব্ৰিতিসকী জহাজ ব্ৰামপাৰ্ক হাযবছদ পুৰগ অমুক চেল্লকথি। ব্ৰামপাৰ্ক জহাজ অসি যেকুবগী ঈক্লম জাহাজ (সবমেৰিন) অগন কাপথাযবদ যাম বান ঈসিং কে, জি, ১৮৫ অসি বন্দুন গ্ৰেং ব্ৰিতেন যৌরকথি।

অমুক বান কল্পকথিব ঈসিং কে, জি, ১৮৫ অসি অতৈ ব্ৰিষ্ট নন্তে ঈসিং মনুনি, দেদ ৰাতর হাযবছনি।

দেনমাৰ্ক লৈপাক্তী ৰাৱী :- জৰমন লানমীসিংন দেনমাৰ্ক অসি লৌসিনথবদ নোং ম্পিংসিংকী অহিং অমথক্ক পিক্ৰব হি অমথক তোংলগ মপিং চংলব দেনমাৰ্ককী ফিজিসিস্ত নিয়েলস বোৱনা ঈসিং বীযর লিক্ৰি অমথক কল্পমব স্বিডেন তাম চেনথিৱমী। বীযর যু মানব বীযবগী সিল নমছম ঈসিং লিক্ৰি অসি পুথি। গছ কবিস্ত নন্তে ঈসিং মনু লিক্ৰি অমনি। কল্পগীনো থৱায়ফাওব পাম্মুদন ঈসিং লিক্ৰি অমথকী নোং ম্পিংসিংবী খুদোং থিৱব অহিংদ সাইন্তিস্ত অমন দেনমাৰ্কতগী স্বিডেন লৈপাক তাম অৱোথ লক্ষীদ চংথিৱসিব।

নোৱে'গী অঙকপ লান্দা :- ব্ৰিতিস লানমীগী অথগব পেবা-ত্ৰুপৱসিংন ১৯৪২ দ নোৱে'গী পিক্ৰব তাউন মচা জুকান হাযবছদ লান্দাথি। লম লৌসিনবগী, লোইচগী তাব লান্দাব নংখিদে। মরম অছন মতমছগী লৈজাক পথাপ হৈবসিংন ব্ৰিতিস পেৱাত্ৰুপৱসিংন কৱিগীদমক জুকান্দ লান্দাথিবনো হাযবছ খঙখিদে। অঙকপ মিলিতৱি

নহা হায়বসি কনাবুনো

নহারোলগী লাভম



ডাছোইবী লৈম

“গীন কল্লকপ মতাং

লাইন পাশ্ব মতমু

কাংদোং-কাব কোয়ে।”

লিৰব মীতৈ পাউল্লোনি। পাউবৌ অসিন মপান নাইথব বাখলগী
লৈরোল কয়া ফোংদোকই। বাখল্লোন অসিদ যুম্ফম হেইরগ লাইপোক
কয়া তাইবংপান অসিদ মসক নাইথবনি। বাইহিং অসে যাম্ম হবথব
পুল্লিরোনগী যুম্ফম অগনি।

ওপরেসন অসি অখঙ অইহ অমন্তন মরম থঙথিদে। লাল লোইবব মতমদ
চাউরব পেৰাত্তুপৰসিংগী জুকান ওপরেসন থোৱাং অসি অতৈ কৰিসীম্ম
ওইরমত্ৰে। জুকান তাউল্ল লীত্ন থম্ম শুম্মগী ঈসিং লিত্তর ৪০০ থক
থুগাইত্ন লৈশাক্ত হৈদোক্জুন মাংহনখিনবগী ওইরমথি। মেল, থুংলাই,
লানগীগী পুল্লি কয়া মাংহন্দুন তোখিব লান্দাব অসি ঈসিং লিত্তর ৪০০
হৈদোক্জবগীদমক ওইরমত্ৰদ মালেম পুম্ম ওকনথি।

মীন কল্পকপ মতাং হায়ববু করিনো :—পুঞ্জিগী পাঙ্গল মপুং ফারকপ, হকচাং কমাংসিংগী মতীং মপুং ফারকপ, থৌনাদ ম্ব লৈতব, অবিব লৈতব, থৌদাং পুম্মকী যুক্ষম থোলহৌগদব কাংদোং ফাব মতম (মেচিওরিতি পেরিওদ) অসি পুঞ্জিগী থুাইদগী সমল য়াম্ব মতাংনি । মতাংসিদনি মীন লাই ওইথিগদব মতম, মতাংসিদনি য়োইবু- য়োইহৈ তানগদব মতম, মতমসিদনি পুঞ্জিদ ওইগে, ওন্দুন তাল্লিব পান্দম পুম্মক যুক্ষম থোনগদৌরিব ।

মরম অতুন নৌরিব পাঙ্গল মপুং ফাড্রিব নৌরিব অঙাংসিংনম্ব তাংকক অসিগী মপুং মটৈ ফাব উরগ কল্পকটৈ । নৌরিব পুঞ্জিন মথোয়গুয় থবক ওয়, কিদব, মপাঙ্গল মপুং ফাবতু ওইনিংই । মথোয়গী মপান তাংতুন

ঈসিং লিতর ৪০০ অসি অটৈ করিন্ত ওইরমজে । ঈসিং মম্ব লিতর ৪০০ খক লোয় থম্ব ওইরমজে । করিগীদমক মী হাংলিব ঈসিং মম্ব অসিব অশুকী মতিক লুন কিন তৌরিবনো ? মীয়াম্ব অমম্বদ হংনখি ।

ঈসিং মম্ব পুথোকথিব :—নোংচুপকী কাংলোনগী চাৎথৎ- লোন্দ ঈসিং মম্ব লৈ হায়ব খঙনরকথিব অসি জুংগী চহি ওত যোগতমক ওইরি । অমেরিকাগী সাইজিস্ত ইউরে হায়বসিন ইহান হাম ঈসিংগী মম্ব লৈ হায়বসি খঙলকথি । মহৌসান লৈজরম্ব ঈসিংগী সৰুজ বরিওম্ব অকরুব মফম থরদ ঈসিং মম্ব থেংনখিব অসি অমেরিকাগী কাংলোলোয় মিস্তর ইউবেন মহাম্বে । মথংদ মথং মথং ফ্রান্সকী কাংলোলোয়সিং ১দি দেনমার্ককী অখঙ অইহিংন খঙনরকই । ব্রিটিস কাংলোনগী অখঙ অইহিংন খঙনরজুন য়েৰুবগী খুত লৈব ঈসিং মম্বসিং থুগাইতুন মাংহম্ব হোংনরকথি । হৌজিঞ্জি কুসিয়াগী কাংলোন হৈবসিংন চেকসিন্ন থিঞ্জিন জুজিঙ্গুন মসক মুম্ব খঙথে । ঈসিং মম্বগী সিজিমফম খঙনরক্বে । ঈসিং মম্ব অশুকী মতিক চেকসিন্ন থৌবায় থাব কিদন লুন কিন কল্পনব অমদি য়েৰুবদ লৈরগন থুগাইনব হোংনরকথিব অসিগী মরম মথং চেফোংদ কংবিগনি ।

নৌরিব পুন্নিম মথৌ চংলি, লম্বী চংলি। ফজব পুন্নিমকসে নৌরিব পুন্নিম নিংসিংলগ মথৌয়গী থাম্মায়ন কাংদোং-ফাব মতম্মু ওইনিংই, কল-লবটৈ।

অমরোমদ পাঙ্গল লৈরবত্রব, কল্লাক বুরু কারক্কব, মাঙ্গোল অকা অকুমদ থুবোম মালৈ নিরুক্রব, মাঙগী লম্বী তেনসিনক্কব, হিংনবগী মতম লোইসিল্লক্কব অহল ওইরক্কব পুন্নিম মথৌয়ন কাংদোং ফাব মতমদ ওইথিব পাঙ্গল-থোনা মপ্পু ফারিঙেগী কিব লৈতব তাংকক অহুব নিংসিংলবই। লাক্করোইদব, চংগব মথোক কারক্কপগী তাংকক অহুব মমল যাম্ম লৌজৈ।

ময়ম অসিন অহল-অমল হাযবজু ওইরক্কব পুন্নিম মথৌ লেহ্লববসিংন কাংদোং ফাব মতমম্মু নিংসিংলগ থোয়রাংই,, থল্লু থল্লুরগ বল্লকই।

খাগী মীরোল কয়ানম্মু থক্কী মীরোল কয়ানম্মু তাম্ম যোল্লিব কল্লকচব মতম কাংদোং ফাববু ম্পু থঙলব অথঙব অহলসিংন পাউরৌ অসি থল্লম্মনি —“মীন কল্লকপ মতাং” হায়ন। তাংকক অসিগী মমল অসি চাংদম্মব যাদন যামথে। পুন্নিগী লাইপক মতাংসিদ লেপহোগদৌরিবনি। চাং-সিগী মিকুপ ১ গ অহল ওইরব মতমগী চহি অমগ মিকুপ ১ ন হেম্ম মমল লৈ। মিকুপ অসিদ লেপথিব পুন্নিগী লাইপক অহুন পুন্নিচুম্ম নহৈ : চাগদৌরিবনি। পুন্নিচুম্মগী থাক অসি তাংকবসিন লেপবদৌরিবনি।

কাংদোং ফাব হায়বন করিনো :— তাইবং মীগী হবচাং অসিন মালেম পুন্নিমজু লৈরিব লাইসং পুন্নিমজুগী থাইদগী অথোইবনি। তাইবং হকচাং অসিন মালেমসিগী থাইদগী সেংব লাইসংনি।

লাইসং অসিদ তাইবং সেম্ম, তাইবং থায়ব লাইনিংথৌ সনামহীন চংছন তোংই। অসেংব লাইসং ওইরিব হকচাং অসিবু সনামহীন তোংই। হায়ছন “হকচাং-কাংলেন” কোই। কাং হায়বদি তোংছন থৌব যাব উডাম্মু থঙনৈ। তাইবং হকচাংদ সনামহীন তোংছন থৌই হায়বগী “সনামহী কাংদোংব” হায়ন কোই।

অন্তৰ্জ লাইনিংথো সনামহীন তোংলিব তোংলগ পুন্সিব থৌৱিব কাংলেন অসিন মপুং মঠৈ ফাৱকপ, মথোং কাথংলবপ, পাংল মতীং মপুং ফাৱকপৰ—সনামহীন তোংব কাং মপুং ফাৱে হাযতুন “কাংদোং-ফাব” কোই। অতুনদি কাংদোং ফাব হাযব তাংবক অসি পুন্সিৱোন সান্নবসিংগী মফমদ অমদি লাইনিং লম্বীগী মঙাল ফংলব পুন্সিব তান্নিব সীবা চমুৱা পুন্সিমন্ত য়াম্ মৰু ওইথব মতম অমনি। মতমসিদ লাই-নিংথোন পিবিব পুন্সি অসিগী মৱাইপক লেপহৌগদৌৱিবনি।

ঐ লাইৱিক হৈবনি

লমদমসিগী

ঐদি লাইৱিক হৈবনি লমদমসিগী। ঐন হাযৱিবসিন চাউথংপগী হানি। সাইলকী জুক অসিদ মীটৈ ময়েকী কান্নব লৈতে। ঈপানাং ঈপানাং ঐথোয় থম্ব সংদে, লৈকু লৈৱাইদ লৈৱিঙৈগী হানি। হৌজিক হৌজিকী সেল পাঠিৱগ লোইৱে। তুংগী থল্লুবগী কান্নদে।

অন্তৰ্জ পংলন লেহোবপ পংছিং হিংবদ জাতি অসি হেক সিব সাবপোং নন্তে। ঐথোয়ন ঐথোয় সিথিনি হাযবগী ভাবন দলাল সাফবগী দহকাৱ লৈতে। মীন্ত পংছিং হিংলিবসিনি। লাইৱিক তল্লগ সাৱতিহিকেং পাঠিৱগ চাকৱি ফনব থুংলাই পাঠিৱবনি। ঐগী ঐগী থল্লগ লোইৱে। মসিন অসিবনি চংঙাইব হেথনে।

ঈপা ঈপুগী হাৱীদি চঙ ৰিংলিঙৈগী হানি লাইনিংব ঐন ঐন পাথ ধৰ্ম চংলগ লোইৱে। অমুক সনামহী ধৰ্ম চতব যাদে হাযব আইন, লো অমত ইতুন লৈপোং নন্তে। ভাৱতকীদি সেলৱিঙম চংপনি, চংনিংব ধৰ্ম চংকদবনি।

মীটৈনি, কংলৈখোনি হাযতুন হাথল পিৰুবগী মহন্ত হেথচাউব হিন্—অৰ্জগী জাতি মচং চতব হোংনবন সঙ্গ পাকপ হেলি, পুকচেল চাথোকই। অতুন ঈপানাং কান্নদে। হৌজিক সাইলকী ইৱানি। Who cares!

কৰিগী লাইন পাশ্চ মতম কোঁৱিবনো ?—“কাংদোং ফাব” কোঁব পুন্নিগী মৰাইপক লেপকদব তাংকক অসিব কৰিগী “লাইন পাশ্চ মতম” কোঁৱিবনো হায়বসি য়াম্ব হুৰুংখনগথব পাংৱো অমনি ।

মপুন মীওইববু খায়দগী বাংন সেন্দীৱকই । সা-ঙা-খোংলি-লাউদিব অমন্তন মীওইবগী পুন্নিব ফংব ওইথোক্তে । মৰমদি মাংলমসিদি মীওইবগী মপোৰু খাইদগী বাংই, লৌসিং হায়বসি মীওইবগী অখম্ব মৰল ওইহল-লকথি । অসুক ফব লাইপক অসি মীওইবদ পিৱকথিবগী মৰমদি—মীওইবদ থোদাং কয়া লমল ভোম্বগ পোৰুৱকই । থোদাংসিং অছ পুৱ উন্নব, অহেহ মতিক মথাই-বাখল লৌসিং হাঙ্গিৱকই । হাঙ্গিৱকপ পাঙ্গল-লৌসিং ময়াম অসি অঙাং ওইৱঠে নতমদি সিহ্মা পাংৱ ডমদে—পাঙ্গল বাংলি, লৌসিং ১.পুং যাদে । পাঙ্গল লৈত্ৰব অহল ওইৱকব পুন্নিব অকথ সিহ্মা পাংথোকপ উহুকে ।

অছ ওইৱদি মথোং কাবকপ কাংদোং ফাব পুন্নিগী তাংকক অসি কয়াদ মমল য়াম্বিবনো । অহকপ অকথ সিহ্মাসিং অছ তাংকক অসিদি লৌইন ওইপোকহল্লি, মায়ওকবগী হুৰু লৈতব থোনা তাংকক অসিদি মপুং মঠৈ ফান লৈ । মবন অছন পুন্নিৱোন খঙব লাইনিং লক্ষী খঙব মায়চৌ-সিংন কাংদোং ফাব পুন্নি তাংককপ “লাইন পাশ্চ মতম” হায়ন হৈ সিংন সিংখাৱমনি । তাংকক অসিদি লাইনিং-লক্ষী তাংককৱদি লেগমক মঠৈ চাই হায়ছন চেকসিৱ ভৌনৈ ।

নহাগী ৱাহছোক

তাইবং সেন্স সনামহীবু চহি মসিং নাইদন লৈবকবন্ত মপাঙ্গল হুৰু লৈতে, মতিক-ময়াম হুৰু লৈতে, ময়েং তাথব লৈতে হায়ছন মসিংবু “চিঠৈ নহা” কোঁৱিবনি । চহি ৮০ হুৰু মীওই অমব মপাঙ্গল-মৰৌসিং হুৰু লৈতব উন্নগ নহা ওইৱদি হায়নৱিবসিনি ।

অছন নহা হায়বসি অপাকপ মিংয়েদ বাখল-লৌসিং-পাঙ্গল ময়েং তাজিববু খঙনগনি । চহি ১০০ হুৰুবন্ত পাঙ্গল-লৌসিং মাঙথিৱদি

“ইপুদি নহা য়ান ওইবিন” হায়বিসি বাইহে অসি লায় সিজিব নত্তে ।
চুয় সিজিববিনি । অতুনদি পুলি হায়বসি মতম সাংন নহা ওইব যাই ।
পুলিবোন চংলবদি, লাইনিং লম্বী নিংখিন থংলবদি, য়াললোন
নিংখিন চংলবদি—চহি ৮০ হেলকাওবদ নহা ওইব মিংখোল অসি মাঙ-
হন্দন থম্ব যাই ।

চহি ১০০ দ নহা ওইখিবসিং :—কংলৈপাকী মীহৌরোন্দ
মনিং চংলব নোংদা লাইবেল পাংব য়ালদ চহি ১২০ মচেং চংবদ
পারবদি চহি ১২১ লৈপাক ডাকখী (খি: ৩৩—১৫৪ এ, দি,), খুযোই
তোম্পোক্ত চহি ১১০ লৈপাক ডাকখি (খি: ১৫৪—২৬৪ এ, দি,),
তাউখিংমাংন চহি ১০০ লৈপাক ডাকখি (খি: ২৬৪—৩৬৪ এ, দি,) ।
হায়বিসি চহিসিং অসি পুলিখিব চহি নত্তে । স্পগী নিংখৌ ওইতুন
য়ালদ য়ম্ব এতম অতুখক্তগী কুমসীংনি । অতুনদি মস মসাগী চহি ১০০
হেব মতমদি নিংখৌসিং অসি নহা ওইন লৈখিব ডাকনি ।

অশুম্ব চহি ১০০ হেলকাওবদ নহা ওইখিবসিংগী মনুংদ নাউখিংখোং
নাওফংব, কোছৌব, অয়াংব অমশং নিংখৌ ইরেবনচিংব সিংখানিংঙাটনি ।

নোংচুপকী নিংখৌ চার্লস-রানগী বায়েনসংদ আর্ল ওফ এক্সেন্সন
পুৰকখিব অহল অতু মতমতুদ চহি ১৫০ স্তব ওইরমখি । সোভিয়েং
রসিযাদ পোকখিব লৌ উব লুপা মেখমুদ ঐবাজোং হায়ব অহল অতু
মসাগী চহি ১৫২ স্তবদি সিগি । ঐবাজোংন চহি ১০০ স্তব মতমদি
তসেংন থবক কলিব নহা ১ ওইখি ।

এজেরবাইজানগী চীংযাদ ভাব খুল ১ দ পোকপ সিয়ালি মুসলিমোভ
হায়বসি মসাগী চহি ১৬৫ স্তবদ থবক স্তখি । আবখাজিয়াগী খুজংদ
পোকপ লাসুরিয়া আইচ, কোফিয়া হায়বসি মসাগী চহি ১৩০ স্তবদ
থবক কল স্ততুন লৈবসি স্তমিং খুদিং উখি । মখেয়ন চহি ১০০ হেলকপ
মতমদি পাংব মচা অমশুম্ব মণাজল ফখি, নহা ওইখি ।

ভাৰতকী চমুৱাসিংগী মৱন্তু চহি ১০০ গী মতুংদ নহা ওইন হিংখিব কয়া লৈ। ধোনাবাই সিভাম মসাগী চহি ১২৬ সুবদ খ্ৰি: ১২৭৫ দ সিখি। মহাকী মচামুগী চহি ২৬ সুবব কাখম্বাই লক্ষ্মি গাইবাদন হয়— “ঐগী ঈমা অসি লম কোযব ভাৰত চমুৱাসিংগী মমুংদ অহাৰনি। মহাক ত্ৰিভেন, ত্ৰী লক্ষা, বৰ্মা, হোংকোং অমদি ত্ৰিভিস লৈপাকী কোলোনি ওইব লৈপাক ময়াম অমদ লম কোযকৰনী অমনি।” ধোনাবাইন সিগদব ছুমিং নিনি খক্ত ডাইববফাওবদ হামেং খোংব অসি সাদোং সাযতুন নিংখিন চাখি। চহি ১২৬ সুববফাওবদ হামেংগী সাদোং সাযতুন নিংখিন চাখিব ময়া ফৰিব চমুৱা অম ওইখ।

চহি ১০০ গী মতুং ফাওবদ নহা ওইখিবসিংগী পুন্নিং তাক্ৰিবিদি— “চহিন নহা-অহল লেপ্তে নহা হাযবসি পাঙ্গল-লৌসিং থৌৱিবছুবনি।”

মালেমসিংগী অফাওব অহল ওইব নহাসিং :—মালেমসিদ মমিং সেগাক কায়ন ফাওবিব চহি ১০০ যৌৱকদৌৱব ফাওবদ অঙকপ খৌদাং মাখিব ঐখোয়ন ভোয়ন খেংনবি।

মাইকেল এনজেলোন চহি ৮০ সুবদ যেক্সম্ব চাংদম্ববদ ৰাৱব অবাংব থাকী পেস্তিং মালেমসিদ ফাওৱি। সাইন্তিসিংগী মমুংদ এদিসনম্ব অফাওব কয়া চহি ২০ সুববফাওবদ মালেমসিন খম্বদ থোকত্ৰব অনৌবপোং কয়া পুথোক্স্মী। জৰ্জ বানার্দ সোন চহি ২০ যৌৱবফাওবদ অমগ চাংদম্ববদ ৱাৱগদব খুংই কয়া পুথোকখি। ভাৰত মচাগী মমুংদ নোভেল ঐাইজ ফংখিব ৱবিল্লনাথ তেগৱন চহি ২০ সুববফাওবদ চাংদম্বব ৱাৱব অবাংব থাকী লাইৱিক ঠৈখ।

খ্ৰি: ১২৭২ দ ইস্তৱনেসনেল ওলেমপিক কমিটিগী যাইতোংব (অসিদেস্ত) ওইবদগী পোখাখিব এভৱাই ব্ৰুন্ডেজ অসি সসাগী চহি ৮৫ সুববফাওব সান্নবগী তাইবংদ খাইদগী ৱাংব ওলেমপিক কমিটিগী যাই-তোংব ওইখিবনি। এভৱাই ব্ৰুন্ডেজন অৱোইব ওইন মতমম্বদ চহি ৩৫ দং ডাইৱিবী নিংথো মচামুগী : লুংহোংতুন লৌখি। মতুগী তুংগী পুন্নিম্ব ব্ৰুন্ডেজন নহা ওইন পুন্নিং-হকচাং-পাঙ্গল-ৱাখল খম্মোয় পুন্নিম্ব নহা ওইন লৈখি।

নারোইসিন

অরোইবদ ঐথোয়ন খঙগদব অসি “নহা হায়বসি চহিব নন্তে, পাঙ্গল-রাখল-খম্মোয়-পুফ্ৰিং-অনিংব মতিক চান লৈরিব অছুবনি।” চহি ৩০ খন্তে ডাইরিব মপোৰু পুগঙো ভৌরব ময়া পুন্নমক তেজব, মমায় খুইরব, রাখল-লৌসিং পাঙ্গল য়াওজব, মমি সায়ব দীবা চছুরা তছু নহা নন্তে। চহি ৩০ খন্তে ডায়রবসু মী অতোঙ্গ অমন “মাদি অহল য়ান্ন ঐইসিল্লদ” হেজু পশ্বব লৈতন হায়বকনি। হায়বসি তরাধ নন্তে, চুয় হায়বসি। চহি যামজবসু মসাদি অহল ওইরবনি, পাঙ্গল-পুফ্ৰিং অহল ঐইরবনি। মরম অছুন চহি ৩০ খন্তে ডাইরিব অছুবদি পাঙ্গল পুফ্ৰিং লৌসিং যিভম ময়েং তাজিব চহি ৮০ হেল্লব মীওই অছুন হেল্ল নহা ওইরি হায়গনি। সুপচিল্ল হায়বদ পুল্লিরোন সায়ব মীওই অমদদি নহা হায়বসি চহিদ লৈতে, পুল্লিগী মতীংদ লৈরে। *

মসি মীহৌরোনগী বারিনি (লৈম কুরঙ্গনয়নী)

কংলৈপাকী চছুরা সিংগী মপোনা কবগী বারীদি কংলৈপাকসিগী মচংদ নহা নন্তে, লৈপাক বা ম লায় মসিং চংলকথিবনি। অতোঙ্গ ভাৱতকী লৈপাক-সিংগী মপোনাগী মক সোয়হৌরব চছুরা সিংগী মরজু অস, মী লৈময়েং ওইখিবী ক লৈ চছুর কুরঙ্গনয়নী অমনি।

অসামগী নিংখৌ স্বৰ্গদেব মসিং চংলব, মপাঙ্গল লৈরব মীওইনি। ঘেৰুব খুংপুগী লুচিংব মেঘ বক্ৰান লয়া লৈতন মপাঙ্গল কনখংলকপদ স্বৰ্গদেবগী নিংখৌ ফখাল মাডব তাখি, মীগী মীখুং চনাখ। মখং খুং মনাওতপ অমদি অখৌব পুন্নমক কৈন্তমসংদ লৈখি। মখং ফখাল ফংহৌরব অসামগী নিংখৌ মেঘ বক্ৰাগী কৈন্তমসংদ পুল্লি খামহল্লব খমন্তবদ অসাম লৈপাকী বহীনব অখৌব অখৌবী অম খৌৱান ভাঙনিখি। অছুব কনা খৌৱকতবদ নিংখৌকোল্লগী মখোনা ফরবী চছুরা অমদি ফখাল কাগদবগী পুফ্ৰিং তুজুব লৈতন চোংখৌৱকখি।

চছুরা অসিগী পাউশাৰু টেসে খুং ১ লিংচন মেঘ ববরাগী কোছং তন্ন খোমজিল্লকখি। টেসে খুংপুগী খৌৱমদ ওকপ খৌৱকপ মেঘ বক্ৰাবু চছুরা অসিগী খুৱোমগী অহাংব মপা য়েংগগ খাঙসায়ন য়াছখি। মখংদ লাখা লৈজব মেঘ বক্ৰাগী খৌৱায় দৌচন অসামগী নিংখৌ কনখি, ফখাল কনবিদমখি। চছুরা অসি অতৈ কনাঅ নন্তে কংলৈ চছুর কুরঙ্গনয়নীনি। অসামগী মীপুখ খুদিংগী খম্মোয়দ কংলৈ চছুরা অসিবু কাউদনব গৌৱিসাগরগী মনাঙ “মজলু-জিৎকব” কোব পুল্লি ১ ভৌচন মীতৈ চছুরাৰু টেৱানখি।

অদোম্ম খঙবিথবৰা ? (লুৱাই-লেন্দ্ৰুগী অৱস্থা)

মীওইবগী লুৱাই-লেন্দ্ৰুগী (ব্ৰেন, খোণ) অসি চাংচন্ত লোৱগ (এভৰেজৰ তেঙ্গগ) ওল্লবদি ওজ, ৪২ লুমগদবনি। চাংচন্ত ওজ, ৪২ লুম মীওইবগী লেন্দ্ৰ, অসি অফাওব লাইপোক কয়াহদি হেৰ লুম্বী, চেৰ চাওই।

ইউ, এস, এ গী লুচিবে যোৱাৰ্ড এক, কেনেদিগী লেন্দ্ৰ, অসি পোস্ত মোৰ্তেম তৌচন য়েংবদ ওজ (আউল) ৫১ ১৫ লুমগি। হেনিয়েল ব্ৰেবন্তৰ আমেৰিকাগী লুচিবেসিংগী মচংগ মসক নাইব অমনি। ব্ৰেবন্তৰগী লেন্দ্ৰুগী অৱস্থা অসি আউল ৫৩ ওইখি। কলিয়াগী লুচিবে লেওন জোসিকিগী লেন্দ্ৰুগী অৱস্থান আউল ৫৬ য়ৌখি।

ইংলিস নোভেলিস্ত থেকবেইগী লেন্দ্ৰুগী অৱস্থা ওম্ম মতমদ ৫৮ (আউল) য়ৌখি। কলিয়াগী নোভেলিস্ত আইভান তৱজেলিগী লেন্দ্ৰুগী ব্ৰেন-ব্ৰেং অজ ওম্ম আউল ৭৪ য়ৌখি। ইংলেন্দগী লোৰ্ড জোভেল্লৰ জোসহেল অমদি ইংলিসকী অলৈব লোৰ্ড বাইৱনগী ব্ৰেন-ব্ৰেং ওল্লবদ হেন্দোক খোইদোজ লুম্মগি। অনিমকী লেন্দ্ৰুগী অৱস্থাত আউল ৮০ গী মথক্ত লোইন লুম্মি। মথোয় ২ সিগী লেন্দ্ৰুগী অৱস্থাসিদি মী অমগী মক্ৰমগী সৱক ২ ওইগদব খৱতমক জায়ৱে। অফাওব কয়াগী লুৱাই-লেন্দ্ৰুগী অৱস্থদ মীচমগ খেৰব কয়া লৈৱদ অসিদিগী লেন্দ্ৰুগী লুম্ম খেৰবন মীগী পুন্নিবুজ খেৰহনব্ৰা হায়বগী বাং অম হৌজিক লাফ্ৰে।

ইদিভোৱিয়েল ৪ গী মথা—

হিদাক ওইন :—হিদাক ওইন মোৱোক সিলাই নাং, মোৱোৱা পুক মথংগা ওন্দুন সাওগংলবদ লাংথৈন মীকুণ খৱগী মম্মুংদ পুমইং টংহু ওম্মী চাকখাঙগী, খীৱিলগী, খোঙহাস্ৰগী অনাব কয়াদ মসিন হিদাকী ফৱব মচল ওই।

খয়োম লাকপ চাবাল খাব :—খয়োম লাকপ চাবাল খাবদ মসি চঙদব যাদে।

চংদব যাদব পাস্থী অসি যুম ইংখোল অম লৈৱবদি তঙাইফদন লাংথৈ খাগদবনি। হৌজিক পাস্থী অসি খৌসানদে। মসি যাম্ম থুন হোংদোজুন, যুম খুদিং লাংথৈ খাবসি। খৌৱম পুম্মক ইনাক্ত লৈৱবদী চনিং তান পাংখোকপ ওম্মী। *

To,

Subscriber No.

Name

Occupation

Address

P O.

কংলৈখোল চাং নাইন পাবিয

- ১। কংলৈখোল অমগী মমল লুপা ৫.০০ তনি।
- ২। খা অহুগী মমল লুপা ১৫.০০ তনি।
- ৩। খা তরুকাী মমল লুপা ২৮.০০ তনি।
- ৪। চহি অমগী মমল লুপা ৫৫.০০ তনি।

পোস্ত খাবগী মমলন—

- ১। চহি অমগী মমল লুপা ৬০.০০ নি।
- ২। খা তরুকাী মমলন লুপা ৩০.০০ নি।

N.B. সেল খাবীৰকপ মতমদ ঈসাগী মিং, লৈফম, সেলসিংনচিংব
সেংন ইবিৰকউ।

ওকিস ওক দি কংলৈখোল
ডেৱা খুৱাইজম লৈকাই, ইফাল—৭৯৫০০১

এনজী, কাংজীয়ান খোৱীলাংজুহন সলাই পুলিকমগীদমক আৱ, বি,
অনন্ত্ৰং লাইম্বা প্ৰেসত নম্বগ ইফালদ কোংলোকচব।